

УТВЕРЖДАЮ:

директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Тальменская средняя общеобразовательная
школа № 5» Тальменского района
Алтайского края

_____ К.А. Дериш

« _____ » _____ 2024г.

**Примерное десятидневное перспективное меню на 10 дней
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тальменская средняя общеобразовательная школа № 5»
Тальменского района Алтайского края
осеннее – зимний сезон**

Наименование блюд соответствуют рецептурам «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Разработано Институтом питания РАМН зам. директора, академик РАМН, профессор Тутельян В.А.. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004.

1 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет							
Обед																	
Груша	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	5	0,4	16	9	2,2
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,36	0,36	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Котлета (мясо или птица) (499)	90	100	14	15,6	11,3	12,3	6,5	7,2	167	186	0,1	2	26	5	20	2	1
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (332)	150/10	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,06	0	71	1,7	21,6	10	1
Соус томатный (587)	50	50	3,64	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,32	3,8	0,01
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	1050	1150	25,5	31,5	26,8	30,5	103,9	113	773,7	880,1	0,58	48,3	318,8	18	355,9	95	7,5

2 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Овощи свежие в нарезке или солёные в нарезке (17)	60	100	0,36	0,6	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с консервы (181)	230/20	230/20	9,5	11,5	6,98	8,6	5,58	8	102	202	0	10,8	11	2,5	121,5	0,7	0,1
Тефтели мясные (462)	90	100	6,8	9,8	3,1	9	3,1	15,1	142,7	158,5	0,03	7,6	25	2,9	103,1	19,7	0,3
Соус томатный (587)	50	50	3,64	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Гречка отварная (462)	140/10	190/10	5,3	7,1	8,9	9,8	26,5	45,9	120,8	244	0	0	35,6	3,7	64	23,9	1,3
Компот из сушеных фруктов (638)	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	32	32	132	132	0	38,6	87,4	0,6	29,6	1	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	0,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	850	950	30,9	37,9	24	32,5	99,5	135	708	955	0,45	94,7	310	14	400	98	5,1

3 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Суп гороховый (139)	250	250	5,5	5,5	7,5	7,5	12,5	12,5	135,7	135,7	0,15	7	211	1,4	56,5	30	2,2
Рагу из курицы (489)	90/50	100/80	13,7	17,6	3,8	4,9	7,4	9,5	118,3	152,1	0,1	30,9	154	5,25	27,1	65	1,4
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (332)	150/1 0	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,06	0	71	1,7	21,6	10	1
Сок (707)	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	4	0	0,4	14	8	1,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	800	890	30,2	35,9	23,7	28	91,4	102,5	708	813,8	0,59	42	436	10,95	177	127,9	7,7

4 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0	10	20	0,9	8	42	0,6
Помидоры в нарезке (19)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с клецками (155) (548)	250	250	10,2	10,2	5,3	5,3	13,3	13,3	142	142	0	1,2	90	1	12	14	0,5
Котлета (мясо или птица) (499)	90	100	14	15,6	11,3	12,3	6,5	7,2	167	186	0,1	2	26	5	20	2	1
Сложный гарнир (520) (534)	160	190	3,1	3,7	8,9	9,3	26	42,4	118	237,5	0,1	0	23	1,9	236,9	8	1,2
Соус томатный (587)	50	50	3,6	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	7,8	1
Сок (707)	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	4	0	0,4	14	8	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	960	1040	38,2	40,6	31,2	32,6	119,3	135,6	825,5	972	0,64	54,9	310	13,5	372,7	116,7	7,7

5 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,36	0,6	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с макаронными изделиями (139)	250	250	2,3	2,3	5	5	11,3	11,3	97,5	97,5	0	0	62	0,6	15,5	9	0,5
Рыба припущенная (минтай) (371)	90	100	9,6	11,2	1	1,1	0	0	67,5	75	0,1	0	20	6	164	13	1
Рис отварной с маслом (511)	150/10	180/10	3,5	4,2	3,2	3,8	37,1	44	191	227	0	5	19	2	15	2,1	0,6
Соус белый основной (590)	50	50	6	6	4	4	2,5	2,5	66,5	66,5	0	1	100	5	13	15	0,1
Кофейный напиток с молоком (692)	200	200	2	2	15	15	56	56	420	420	0,03	0	0	34	116	24	1,2
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	940	28,16	30,7	30,32	31,1	131,92	140,5	986	1037,5	0,45	31,1	301	50,4	395,3	98	6

6 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0	10	20	0,9	8	42	0,6
Помидоры в нарезке (19)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с клецками (155) (548)	250	250	10,2	10,2	5,3	5,3	13,3	13,3	142	142	0	1,2	90	1	12	14	0,5
Котлета (мясо или птица) (499)	90	100	14	15,6	11,3	12,3	6,5	7,2	167	186	0,1	2	26	5	20	2	1
Пюре картофельное (520)	80	90	1,7	1,9	8,7	9,1	22,2	37,7	95,6	209,5	0,1	0	20	1	138,9	7	0,6
Капуста тушеная (534)	80	100	1,4	1,8	0,2	0,2	3,8	4,7	22,4	28	0	0	3	0,9	98	1	0,6
Соус томатный (587)	50	50	3,6	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	7,8	1
Сок (707)	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	4	0	0,4	14	8	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	960	1040	38,2	40,6	31,2	32,6	119,3	135,6	825,5	972	0,64	54,9	310	13,5	372,7	116,7	7,7

7 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическ ая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Огурец солёный (17)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп овощной с мясными фрикадельками (137)	250	250	14,3	14,3	9,5	9,5	26,5	26,5	208	208	0,2	0	170	5,6	58	0	3
Куры тушеные порцион (487)	90	100	16	18	9	10	0,6	0,6	153	170	0,1	0	39	6	113	20	1,3
Каша перловая рассыпчатая с маслом (509)	150/10	180/10	5	5,9	4,5	5,3	35	42	200	237	0	0	29	2	51	26	1,1
Соус белый основной (590)	50	50	6	6	3,7	3,7	2,5	2,5	66,5	66,5	0	0,5	0	5	13	15	0
Компот из кураги (639)	200	200	1,2	1,2	0	0	15,2	15,2	67	67	0	1	20	1	42	24	0,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	940	47,3	50,4	28,8	30,7	104,8	113,5	838	900	0,66	26,6	358	22,4	348,8	119,9	8,6

8 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Обед																	
Овощи в нарезке (17)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Рассольник «Ленинградский» (132)	250	250	3,3	3,3	4,3	4,3	32	32	133	133	0,1	2	30	2	27,5	34	1,2
Бефстроганов из филе курицы (439)	50/90	50/100	16	17,1	9,5	10,2	8,1	8,7	283	296	0,1	0	51	11,7	37	10,1	0
Пюре картофельное (520)	150	180	3,2	3,8	6,9	8,3	12,8	25,3	123	147	0	3	36	1,9	80	31	1
Какао с молоком (693)	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	206	206	0	1,6	40	1,1	172	24,8	1
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	850	930	33,1	35	28,6	30,8	112,3	127,1	888,5	1033,5	0,56	31,7	257	19,5	388,3	134,8	5,8

9 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Мg	Fe
Обед																	
Салат капусты квашенной (45)	60	100	1	1,6	1,9	3,1	7	11,6	46,7	78	0	6,7	0	0,1	43	14,3	1
Суп крестьянский с крупой (134)	250	250	10	10	7,5	7,5	7,9	7,9	163	163	0	0,1	72	3,7	33	30,3	1,7
Ленивый голубец (мясо или птица) (485)	100	100	6,5	6,5	12,5	12,5	8,6	8,6	174	174	0,1	0,8	52	2,8	100,5	22	0,2
Гречка отварная рассыпчатая (511)	150	180	6	7,2	5,7	6,8	56,7	75	183	219	0,9	0	82	3	122	15	1,1
Соус томатный (587)	50	50	3,6	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Компот из свежих ягод (701)	200	200	0,4	0,4	0	0	8,2	8,2	36,6	36,6	0	10	7	0,1	20	8	0,5
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	930	31,9	33,7	32,4	34,7	118,2	141,1	801,9	869,2	1,36	30,3	264	13,4	386,3	122,3	7,2

10 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы				B1	C	A	PP	Ca	Mg	Fe
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет							
Обед																	
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Щи со свежей капусты со сметаной (124)	250/10	250/10	1,8	1,8	3,4	3,4	7,8	7,8	69,8	69,8	0	3	5	1	145	22	0,7
Птица тушеная в соусе с овощами (488)	100	120	12	14,4	16,1	17,3	52,9	53,5	318,7	342,4	0,1	1,1	85	2,7	120,6	22,4	0,1
Спагетти отварные с маслом (332)	150/10	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,1	0	71	1,7	21,6	10	1
Чай с лимоном (685)	200/7	200/7	0,4	0,4	0,1	0,1	21,2	21,2	82	82	0	5,6	2	0,2	14,4	9,2	1,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	837	947	24,6	29	31,9	36,4	135,7	147	844,4	948,1	0,56	34,8	263	8,4	373,4	98,5	6

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью _____ страниц
Директор МБОУ «Тальменская СОШ №5»
Тальменского района Алтайского края
К.А. Дериш _____
(подпись)